Vitapsychologie

Qu'est-ce qu'être sage et comment le devenir ?

Vitapsychologie

Michel et Lucia Nekrasov

Qu’est-ce qu’être sage et comment le devenir ?

2026

Nekrasov, Michel et Lucia.
Qu’est-ce qu’être sage et comment le devenir ? / Nekrasov, M. et L. – 2026 – 28 pages

Préface

Il a été écrit et dit bien plus sur la sagesse dans les recueils de paroles des sages du passé et du présent. Les questions liées à la sagesse sont également abordées dans la philosophie, la psychologie, la psychothérapie, les religions et les enseignements des mystiques éclairés. Malheureusement, les auteurs de ce manuel n'ont pas trouvé de sources dans lesquelles le matériel sur la sagesse serait systématisé et exposé de manière suffisamment claire, cohérente et compréhensible pour l'homme, afin d'atteindre les qualités fondamentales de la sagesse. Par exemple, comment devenir maître de soi-même ou comment apprendre à être calme, détaché et bienveillant. Les auteurs de ce manuel ont tenté de remédier à ces lacunes et de présenter le matériel de manière simple et accessible.

© Nekrasov, M. et L., 2026

Table des matières

Introduction 4

La prison de la souffrance 6

Plan d'évasion de la prison de la souffrance 8

Mise en œuvre du plan d'évasion 10

Qu'est-ce qu'être sage et comment le devenir ? 23

Vision démocratique du monde 26

Conclusion 28

Introduction

Chacun de nous est capable de reconnaître si une personne est sage. Dans les situations où la plupart des gens réagissent par de l'irritation, de la jalousie, de la susceptibilité ou de la perte de contrôle, la personne sage garde son calme intérieur et son équilibre mental. Elle reste ancrée en elle-même, traite le monde et elle-même avec créativité et agit de manière constructive. Dans les situations inhabituelles ou ambiguës, elle trouve le plus souvent des solutions fécondes.

Cependant, il y a un long chemin entre « reconnaître la sagesse chez autrui » et « devenir soi-même sage ».

La question se pose donc : comment franchir cette distance ? Peut-être vaut-il la peine de chercher des recommandations dans des sources appropriées, et de mettre en pratique ce qu'elles proposent.

Le problème est qu'il existe une multitude de telles sources, ce qui rend leur compréhension et leur organisation extrêmement difficiles. Prenons la philosophie, par exemple – un mot qui vient du grec et signifie « amour de la sagesse ». Comprendre les enchaînements subtils et complexes des grandes écoles de la philosophie occidentale est une tâche redoutable pour le simple mortel. Sans même parler des traditions chinoise, grecque, indienne et bien d'autres encore. Même avec de la volonté et un effort important, l'étude de la philosophie peut prendre des années.

Elle peut certes améliorer l'intellect et le rendre plus souple, mais cela ne garantit en rien que nos relations avec la vie deviennent plus sages. Car la question de savoir comment devenir sage n'est généralement pas abordée directement en philosophie.

Il n'est guère plus facile de chercher dans la psychologie classique ou alternative, la psychothérapie ou la psychiatrie. Le langage y est très technique, et les courants aussi nombreux que les grains de sable sur une plage. Lire les œuvres de C. G. Jung, par exemple, pourrait bien prendre des décennies. Peut-on alors espérer trouver la sagesse dans les grandes religions du monde – le christianisme, l'islam, l'hindouisme et le judaïsme – ainsi que dans leurs courants mystiques et ascétiques : hésychasme, soufisme, yoga, kabbale ? Il faudrait, dans ce cas, au moins étudier les textes sacrés comme la Bible, le Coran, les Upanishads, les

Védas et la Torah. Et même plusieurs vies pourraient ne pas suffire à en pénétrer le sens profond.

Regardons du côté du bouddhisme – religion mondiale qui traite directement de la quête de la sagesse à travers la libération de la souffrance. Il est d'ailleurs remarquable que, même pour les moines bouddhistes, une vie entière ne suffit souvent pas pour accomplir cette tâche.

On pourrait aussi se tourner vers différentes doctrines occultes, mystiques ou ésotériques, ou vers les œuvres et écoles de certains maîtres considérés comme sages par leurs disciples. Citons, par exemple, George Gurdjieff, Osho Rajneesh, Aurobindo Ghose (Yoga Intégral), Jiddu Krishnamurti, Merrell-Wolff, Carlos Castaneda, Eckhart Tolle, Ramana Maharshi et d'autres. Chacun propose son propre système de croyances, sa propre vision de la vie et de l'être humain. Cela complique sérieusement le choix d'une école ou d'une voie.

Les auteurs de ce manuel se sont donc donnés pour mission de systématiser les idées sur la sagesse et de les présenter sous une forme simple et accessible à tous.

Voici la liste des personnes ayant contribué à la rédaction de ce livret : Michel Nekrasov (Allemagne), Svitlana Teodorovytch (Ukraine), Yuliya Sokolska (Ukraine). Illustratrice – Angelina Teodorovytch (Ukraine). Traduction française – Anna Kasiyan (Ukraine).

Vous pouvez nous contacter par e-mail à l'adresse suivante mihlyus@mail.de

La prison de la souffrance

Le fondateur de l'enseignement mystico-psychologique appelé « La Quatrième Voie », Georges Gurdjieff (1866–1949), posait parfois cette question à ses disciples : « Qu'est-ce qui est le plus important pour un prisonnier condamné à mort ? »

La réponse est, bien sûr, simple : il doit faire tout son possible pour s'évader de la prison – et ainsi échapper à la mort ! Tout le reste n'a de valeur qu'en tant qu'étape vers cette évasion. Par exemple, obtenir une lime pour scier les barreaux.

Selon Gurdjieff, presque tous les êtres humains vivent comme des prisonniers dans cette prison invisible. Le nom de cette prison est : la prison de la souffrance. Il est important de souligner que l'évasion de cette prison de la souffrance n'est pas sans espoir. Il existe des forces qui soutiennent activement ceux qui souhaitent s'en libérer. Ces forces portent des noms différents, mais elles convergent vers un même but :

– notre nature originelle (dans le zen),
– le Créateur (dans les religions du monde),
– le Soi supérieur,
– l'Esprit de l'évolution de la Vie,
– l'Intelligence planétaire,
– l'Inconscient collectif,
– des Maîtres visibles ou invisibles, etc.

Pour réaliser pleinement si nous vivons effectivement dans cette « prison de la souffrance », observons d'abord les formes de souffrance que l'on peut y rencontrer. Elles vont de petits malaises à un véritable « enfer psychiatrique ».

Voici une liste – incomplète mais révélatrice – de ces états de souffrance :

1. Les états chaotiques : nervosité, désordre des pensées et les émotions, instabilité, agitation, dispersion, distraction, désorganisation, insécurité, bavardage excessif, etc. Ces états provoquent une **fuite massive d'énergie vitale**. Dans les cas extrêmes, la psychiatrie les classe parmi les troubles graves de la personnalité. Seuls ceux qui ont conquis **la maîtrise de leurs états intérieurs** échappent à de tels déséquilibres.

2. Les états de stress : préoccupations, anxiété, choc, surcharge, surexcitation, méfiance, frayeur, peur, agitation, panique, etc. A l'extrême, cela peut mener à **la névrose chronique**.

3. Les états d'isolement énergétique : solitude, froideur et indifférence envers les autres êtres vivants, repli sur soi, humeur sombre, morosité, etc. A l'extrême, cela ressemble à un **autisme profond et incurable**.

4. Les états signalant une restriction de liberté : honte, timidité, gêne, maladresse, docilité, flatterie servile, oppression intérieure, rigidité, manque de confiance, avidité… Et aussi, indignation et révolte contre les limites imposées à notre liberté.

5. Les états de perte : ressentiment, regret, chagrin, peine, déception, humiliation, tristesse, irritation, contrariété, accablement (échec, malchance, défaite), etc.

6. Les états d'attirance vers la mort : sentiment d'absurdité de l'existence, ennui, mélancolie, abattement, dépression, désespoir, résignation, apathie, accablement, pessimisme, inutilité ressentie, impression d'être sans valeur, vide intérieur, etc. A l'extrême, cela devient **une dépression profonde et difficilement guérissable**.

7. Les états de lutte : insatisfaction, irritation, colère, rage, rébellion, soupçon, envie, jalousie, méchanceté, indignation, ressentiment, impatience, vengeance, sarcasme, humiliation, hostilité, dégoût, mépris, etc. A l'extrême, une agressivité chronique et incontrôlable.

Alors, lesquels de ces états reconnaissez-vous ?

Cela vous rend stupéfait, terrifié ? Parfait ! Cela signifie qu'il y a sur quoi travailler. Ce n'était qu'un test… pour savoir si vous êtes sage. Moins il y a de souffrance, plus il y a de sagesse.

Peut-être vous demandez-vous ce que nous pensons de tous ces états ? Selon nous, ils ont tous une certaine utilité – au minimum comme **indicateurs** du désordre intérieur ou du déséquilibre de notre vie. Ils sont des signaux qui montrent qu'il est temps de commencer à travailler sur soi.

Plan d'évasion de la prison de la souffrance

La prison de la souffrance – nous espérons que vous comprenez bien de quoi il s'agit ! Combien de temps comptez-vous encore y rester ? N'est-il pas temps de la quitter ?

Nous vous proposons quatre outils qui vous aideront non seulement à sortir de cette prison, mais aussi à grandir en sagesse.

Ces outils sont des éléments essentiels des qualités d'une personne sage :

1. **L'attention à ce qui est.**
2. **L'acceptation de ce qui est.**
3. **L'unité avec ce qui est.**
4. **Le détachement de ce que la vie peut nous prendre.**

En plus, vous recevrez des forces supplémentaires pour l'éveil, la possibilité d'influencer les événements, des capacités plus élevées, etc.

L'attention à ce qui est est l'outil principal et essentiel. Sans sa maîtrise, il est impossible de se servir bien des outils 2, 3 et 4.

1. L'attention à ce qui est.

Sans attention, il est impossible de sortir de la souffrance ou de changer quoi que ce soit pour le mieux. Il est souhaitable que vous deveniez l'attention elle-même.

Imaginez que vous êtes dans un état d'attention interrompue.

Que ressentez-vous exactement et que percevez-vous ?

2. L'acceptation de ce qui est.

Cela signifie, regarder la Vie comme le Créateur la regarde et ne pas être contre quoi que ce soit, bon ou mauvais, beau ou laid, guerre ou paix, anges ou démons, etc. En même temps, il est souhaitable d'imaginer que tout ce qui existe a une raison d'être et une utilité, sinon cela n'existerait pas.

Imaginez maintenant que vous êtes dans un état où vous acceptez tout ce qui est !

Que ressentez-vous exactement et que percevez-vous ?

3. L'unité avec ce qui est.

Imaginez maintenant ceci : tout ce qui existe – c'est vous ! Les gens, les êtres vivants, les nuages, le ciel, les étoiles, l'univers…

Ou imaginez que vous êtes une vague de l'Océan de la Vie, qui a enfin retrouvé le souvenir qu'elle est une partie inséparable de cet Océan.

Vous et l'Océan de la Vie n'en faites qu'un !

La force de l'océan – c'est votre force !

Que ressentez-vous exactement et que percevez-vous ?

4. Le détachement de ce que la vie peut vous prendre.

Que signifie être détaché ?

Imaginez que vous étiez autrefois une personne riche avec une position influente dans la société. À cause de circonstances malheureuses et imprévues, vous êtes devenu un vagabond pauvre. Cependant, vous n'êtes pas particulièrement contrarié par cela et vous continuez à vivre aussi efficacement que possible dans de nouvelles conditions.

C'est le détachement, la distanciation !

Que ressentez-vous exactement et que percevez-vous ?

Mise en œuvre du plan d'évasion

1. L'attention à ce qui est

En psychologie, on distingue deux types d'attention : l'attention involontaire (mécanique, automatique – même une blatte en dispose) et l'attention volontaire (qui provient de la volonté, donc délibérée).

La région du cerveau responsable de l'attention volontaire, ainsi que du contrôle et de l'auto-régulation associés, se trouve dans le lobe frontal du cortex cérébral (cortex préfrontal). La présence de cette « zone de volonté » permet à un être humain de changer lui-même et le monde qui l'entoure selon son propre désir. C'est pourquoi le développement de l'attention volontaire est la clé pour réussir son évasion de la **« prison de la souffrance »**.

Les personnes qui travaillent avec l'attention volontaire cherchent cette forme de libération depuis au moins l'apparition du **Rigveda** (1700 ans avant J.-C.). Il existe une multitude de textes sur ce sujet. Rien qu'en 2025, on comptait environ 1300 travaux scientifiques sur ce thème. Dans ces écrits, on trouve différentes dénominations et modifications de l'expression de l'attention volontaire (ou délibérée). Ce sont des termes tels que **conscience**, **awareness**, **veille**, **méditation**, **vigilance**, **sérénité**, **concentration**, **observation**, **engagement**, **présence**, **attention** et **Shikantaza** (la capacité du maître à se maîtriser), etc.

Ne vous laissez pas intimider par ces termes – derrière chacun d'eux se cache l'attention volontaire (délibérée).

Sur le thème du développement de l'attention volontaire, ce sont particulièrement les ouvrages, tels que **« Yoga-Sutras »** de **Patanjali** (2e siècle avant J.-C.) et **« Raja-Yoga »** dans l'interprétation de **Ramacharaka** qui nous ont impressionnés.

L'objectif principal décrit dans les **« Yoga-Sutras »** et le **« Raja-Yoga »** est l'acquisition du contrôle complet sur l'esprit (pensées, émotions, rêves, désirs), permettant à l'être humain d'atteindre des états de conscience supérieurs et pouvoir ainsi quitter la « prison de la souffrance ». Toutes ces réalisations sont impossibles sans une attention volontaire constante, qui n'est autre que le **« Veillez à chaque instant ! »** de Jésus-Christ.

La plupart des enseignants éveillés que nous connaissons ont atteint l'éveil après avoir atteint un état de pleine attention ininterrompue. **Par conséquent, l'éveil est un état de pleine attention pour chaque moment donné de l'existence**.

Selon Patanjali (un maître de Raja-Yoga) ainsi que d'autres enseignants ayant atteint l'éveil, une personne éveillée conserve sa conscience personnelle après la mort du corps physique.

Bien sûr, il est difficile pour une personne ordinaire, ayant une vision matérialiste, de croire cela. Mais il n'est pas nécessaire d'y croire ! Il suffit de savoir qu'une telle conviction est bénéfique pour notre état d'esprit.

La persistance de la conscience personnelle après la mort est en soi une motivation transcendante et peut inspirer de nombreuses personnes à maîtriser l'outil de la pleine attention ininterrompue.

Une autre possibilité, à laquelle le « Yoga-Sutra » accorde une attention particulière, est l'obtention des Siddhis (pouvoirs psychiques et magiques) à la suite d'exercices de concentration continue et ininterrompue de l'attention. Dans le « Yoga-Sutra », il est également décrit quels Siddhis une personne peut obtenir en fonction de l'objet de sa concentration. Les auteurs se sont rendus compte dans la pratique que cette déclaration correspond à la réalité – à condition que la concentration continue de l'attention soit maintenue pendant trois jours. Puissiez-vous trouver là une motivation supplémentaire pour maîtriser l'outil de la pleine attention ininterrompue !

Le livre « Raja-Yoga » de Ramacharaka a profondément influencé notre compréhension de celui qui nous sommes vraiment. Un fil conducteur à travers le livre est l'idée que notre corps, nos sensations, nos pensées, nos émotions et nos rêves ne sont pas notre véritable « Moi », car ils peuvent être perçus comme des objets de l'observation. Le véritable « Moi » est plutôt l'observateur lui-même – pure attention.

Lorsque notre véritable « Moi » et les souvenirs associés sont éteints ou réprimés, nous sommes en fait dans un état de sommeil. Cela donne lieu à nos problèmes psychiques et physiques.

« *Et il vint vers ses disciples et les trouva endormis* » (Matthieu 26,40).

Du point de vue de Gurdjieff, un être humain ordinaire est un attelage, des chevaux (émotions), un cocher ivre (esprit), une charrette

(corps) et un maître profondément endormi à l'intérieur (conscience et attention). En fin de compte, tout l'équipage souffre, car les chevaux traînent la charrette avec le maître endormi à l'intérieur, sans direction et au hasard, à travers nids-de-poule et terrains accidentés.

La force de cette image est confirmée par un principe de la théorie des systèmes. Si un système n'a pas de centre de contrôle, il finira inévitablement dans le chaos et ne pourra pas survivre.

Notre corps possède un tel centre de commande : le système nerveux central. Mais chez la plupart des gens, le centre qui contrôle les fonctions psychiques (instincts, raison, émotions, rêves, tendances, etc.) est encore au stade embryonnaire.

Qu'est-ce que ce centre exactement ?

Voici quelques opinions tirées du monde de la psychologie :

• P. W. Simonov, spécialiste des états du cerveau humain, pensait que ce centre est le « maître des fonctions psychiques » et qu'il correspond physiologiquement à un troisième système de signaux.

• Roberto Assagioli, fondateur de la psychosynthèse, appelait ce centre le « Soi supérieur ».

• Des mystiques éveillés comme Ramana Maharshi, Sri Punja, Robert Adams, l'avatar Kalki, Ramesh Balsekar, Ken Wilber et d'autres disent que ce centre est la conscience cosmique infinie incarnée dans l'être humain.

Pour mieux comprendre, voici une comparaison simple. Votre capacité à faire attention est comme une ampoule électrique branchée à une centrale universelle – une source d'énergie qui alimente la conscience de tous les êtres vivants.

Nous avons la possibilité d'allumer cette ampoule quand nous voulons, et ainsi d'éclairer, diriger et nourrir nos fonctions psychiques. Et plus encore : nous pouvons nous identifier à cette lumière et à sa source. Mais comme la plupart des gens ne le font pas, ils vivent dans une sorte de prison intérieure, sans lumière, remplie de souffrances.

Parmi les recherches récentes sur la pleine conscience, le travail de Richard Davidson et Daniel Goleman semble le plus important.

Leur livre s'intitule :

« Altered traits. Comment la méditation change notre esprit, notre cerveau et notre corps ».

Il présente des résultats d'études cliniques et scientifiques sur différentes formes de méditation. Quand la méditation ou la pleine conscience n'a pas pour but d'atteindre des états spirituels élevés, mais sert uniquement à réduire le stress et à maintenir un bon équilibre mental, elle peut déjà améliorer notre santé mentale et physique.

Dans les laboratoires de Davidson, une étude approfondie a été faite sur la méditation de la pleine conscience développée par Jon Kabat-Zinn (programme MBSR – « Mindfulness-Based Stress Reduction »).

Aujourd'hui, cette méthode est très utilisée en médecine aux États-Unis et en Europe.

Maintenant, imaginez ce qui se passerait si l'on mesurait l'activité du cerveau **des maîtres spirituels éveillés** ?

C'est un rêve que Davidson et son équipe avaient depuis longtemps. Mais c'était difficile à réaliser. Ce n'est qu'en **2002**, avec l'aide du Dalaï-Lama, qu'un premier yogi éveillé a accepté de participer à une étude en laboratoire. Les résultats ont étonné le monde scientifique : lorsqu'il concentrait son attention, son activité cérébrale était environ 25 fois plus forte que celle d'une personne ordinaire dans la même situation.

En **2015**, 21 autres yogis éveillés ont été étudiés. Les résultats ont montré que ce n'était pas un cas exceptionnel : ils étaient très similaires. De plus, on a découvert que le vieillissement de leurs cerveaux était fortement ralenti, **et qu'ils** restaient dans un état de calme et d'humeur positive presque en permanence. Ce sont des personnes qui, en effet, **sont sorties de la « prison de la souffrance ».**

Alors, vous voyez, le petit outil appelé **« développement de la pleine conscience continue »** est **bien plus précieux qu'il n'en a l'air.** Et la vie nous l'offre gratuitement. **Prenez-le. Utilisez-le.**

Pratiquer

Nous espérons que vous êtes désormais suffisamment inspiré et prêt à commencer à développer votre attention. Quelle méditation ou quel type de pratique devrions-nous choisir parmi toutes les options disponibles ?

Parmi la grande variété de pratiques pour développer l'attention volontaire, nous vous proposons une méthode qui nécessite le moins

d'énergie, qui est facile à comprendre, qui peut être pratiquée partout et à tout moment, et qui est également extrêmement efficace. Cet exercice et ce mode de vie sont connus sous le nom de pratique de la pleine attention continue (présence continue).

Dans cette pratique, il n'est pas nécessaire de gaspiller de l'énergie à suivre ses pensées et émotions, à enregistrer et contrôler le flux des processus mentaux et psychiques, à visualiser des images, etc. L'énergie est uniquement utilisée pour maintenir « l'allumage de la bougie de la présence ».

Cette pratique est mise en œuvre selon l'algorithme suivant :

1. Lors de l'exécution d'une tâche légère, nous concentrons notre attention volontaire sur un objet (en marchant, en regardant la télévision, etc.). L'objet le plus simple est la respiration (perception de l'inspiration et de l'expiration, et le soulèvement et l'abaissement de la poitrine).

2. Après 5 à 10 minutes d'attention concentrée, nous quittons l'objet de la concentration et restons dans un état d'attention volontaire. Dans cet état, il ne faut rien d'autre que d'être « allumé ». Cet état de pleine attention est appelé présence ou conscience. L'ampoule est allumée !

3. Nous maintenons l'état de présence (allumer l'ampoule), quoi que nous fassions ou pensions. Bien sûr, faute d'expérience, l'ampoule s'éteindra. Cependant, nous la rallumons à chaque fois, encore et encore…, jusqu'à ce que l'état de présence devienne un état naturel. Ce processus d'apprentissage peut prendre de 3 mois à plusieurs années. La rénovation des structures cérébrales n'est pas une tâche rapide.

4. Nous nous identifions à l'état de présence, avec la pensée : « Je suis – Présence ». Avec la dissolution de notre petit « moi », une grande partie de la souffrance et des problèmes psychiques disparaîtra. Très probablement, cette dissolution se fera automatiquement sans effort.

5. Nous élargissons la présence autant que possible avec la pensée : « Je suis une présence silencieuse et omniprésente ». De cette manière, nous nous connectons avec les énergies infinies de la Conscience omniprésente et quittons naturellement la « prison de la souffrance ».

Au fait, vous pouvez essayer de commencer directement par le cinquième point.

a) Disponibilité facile de la pratique de la pleine attention continue pour tout le monde (jeune ou vieux, intelligent ou pas, riche ou pauvre) ;

b) Libération de la souffrance, guérison psychique et invulnérabilité psychique de la conscience de soi ;

c) Obtention de certains siddhis (pouvoirs magiques) ;

d) Affinement de la mémoire et augmentation des capacités d'apprentissage et de développement ;

e) Ralentissement significatif du vieillissement du cerveau ;

f) Connexion avec les informations de la sphère de la conscience supérieure (selon l'expérience de la psychologie transpersonnelle) ;

g) Protection contre les caprices du destin et aide des puissances supérieures ;

h) Préservation de la conscience après la mort du corps physique (possible) ;

Conclusion **:**

Allume ta lampe et ne la laisse pas s'éteindre. La libération viendra d'elle-même !

2. L'acceptation de ce qui est

Après avoir lu ce qui précède, il peut sembler que quitter la prison de la souffrance ne soit pas si difficile. Pourtant, ceux qui ont de l'expérience dans le développement de l'attention ininterrompue savent combien il est difficile de réaliser cela. Cela demande une énorme volonté pour maintenir constamment allumée notre lampe de la conscience. Pourquoi de telles difficultés ?

La raison est la suivante : les « programmeurs non instruits » nous ont programmés pour vivre avant tout en quête de valeurs éphémères et vulnérables. Ainsi, notre esprit est sans cesse occupé à nourrir et entretenir ces valeurs illusoires. Lorsqu'il y a effondrement de ces valeurs, notre vie émotionnelle réagit douloureusement aux échecs et aux pertes, tandis que notre esprit s'efforce constamment de maintenir ces valeurs. Les mécanismes des réactions émotionnelles face à ces valeurs ainsi que ceux de la « pensée continue » sont devenus des automatismes profonds. La plupart du temps, ils absorbent complètement l'énergie de notre véritable « moi » (notre attention).

C'est pourquoi la tentative de placer notre vrai « moi » sur le trône ne dure que peu de temps.

Afin de faciliter l'adoption de l'état d'attention ininterrompue, il est souhaitable d'atténuer, dans une certaine mesure, les mécanismes de réponse douloureuse aux problèmes liés à nos valeurs éphémères.

Plus nous sommes calmes et équilibrés, plus il nous est facile de pratiquer l'attention ininterrompue.

Nous proposons les solutions suivantes pour résoudre ce problème.

La première solution réside dans « l'acceptation de ce qui est » d'où permission, consentement, humilité, acceptation, tolérance, non-résistance, douceur et sérénité.

La signification de cette phrase est la suivante : nous regardons la vie et l'existence comme le Créateur, sans être contre ce qui existe, qu'il soit bon ou mauvais, beau ou laid, guerre ou paix, anges ou démons, mort, vérité ou mensonges, injustices, etc.

Si cela ne fonctionne pas si bien, vous pouvez simultanément associer cette idée à la notion selon laquelle tout ce qui existe a un côté utile, sinon cela n'existerait pas.

Cette façon de penser, en général, réduit considérablement notre errance et facilite ainsi la pratique de l'attention ininterrompue.

Et maintenant, descendons du ciel vers la terre.

Dans le monde de la recherche spirituelle, deux attitudes liées existent depuis toujours et nous aident à devenir plus détendus et calmes.

1) L'acceptation inconditionnelle de ce que nous ne pouvons pas changer ou même extrêmement difficile à changer.

Pourquoi est-ce si difficile ? Pour un animal, cela ne l'est pas. Bien qu'un humain comprenne qu'il ne peut pas changer la majorité des choses, il ressent néanmoins un certain malaise, tristesse ou désir, du fait de l'impossibilité de visiter les planètes de notre galaxie, de voyager dans le passé ou dans le futur, de vivre dans un corps sain pendant quelques millions d'années, etc.

De nombreux événements peuvent nous agacer ou nous troubler, le temps qu'il fait, l'aboiement d'un chien, l'insistance des mouches, la forme du nez d'un autre, certaines odeurs, etc.

Mais ce qui nous agace le plus, ce sont généralement les traits de caractère profondément enracinés chez certaines personnes. Cependant, la plupart d'entre nous ne comprennent pas qu'il est presque impossible de changer le caractère d'une personne proche. Pourtant, ces tentatives se poursuivent toute une vie. Chacun essaie de changer ses proches selon ses propres désirs. Pendant ce temps, il perd de manière absurde son temps, ses forces et son énergie.

2) L'absence de résistance contre les efforts nécessaires pour maintenir, protéger et élargir notre position dans la vie.

Ce sont les efforts pour maintenir sa santé, organiser sa vie quotidienne, se développer, etc. Il n'est pas possible d'obtenir cela sans diminuer et supprimer la résistance pour lutter contre les maladies, le vieillissement, l'injustice, la criminalité, etc., bien que nous leur donnions, dans un sens philosophique, un droit à l'existence.

Observez la résistance à vos efforts nécessaires et éliminez cette résistance. « Puisque cela doit être fait, je vais le faire, sans stress, facilement et librement ! »

Pour éliminer la résistance intérieure à nos efforts, il existe un mantra connu : « JE ME SOUMETS, JE ME SOUMETS ! »

Essayez d'accompagner tous vos efforts avec ce mantra tout en maintenant votre pleine conscience ininterrompue. Nous espérons que vous avez maintenant découvert qu'il devient beaucoup plus facile de pratiquer ainsi.

La présence continue dans votre vie est également un facteur important qui réduit la peur et l'agitation. Si vous placez l'accent de votre vie sur cette valeur essentielle, vos préoccupations concernant toutes les choses éphémères seront considérablement atténuées.

En plus des méthodes mentionnées ci-dessus pour se libérer de la tension excessive et de l'agitation, il existe de nombreuses techniques et méthodes psychophysiques à travers le monde sur ce sujet. Vous pouvez les découvrir dans la littérature appropriée. A notre avis, nous avons choisi les méthodes essentielles et tout à fait suffisantes qui vous faciliteront l'accès à la pleine conscience ininterrompue.

Pour conclure ce chapitre, nous noterons que certains maîtres éveillés pensent que l'essentiel dans la quête spirituelle est d'atteindre le plus grand calme possible, la paix, le silence, le Nirvana ou le néant.

Alors, qui est celui qui perçoit (de manière consciente) ce silence ou ce Nirvana ? Peut-être est-ce l'origine de toutes choses ?

3. Être un avec ce qui est

Admettons que vous soyez déjà devenu plus calme. Pourtant, rester dans un état de pleine conscience continue reste un vrai défi. C'est souvent parce que vous ne désirez cette présence que **pour vous**.

C'est un peu comme une cellule dans un corps qui aurait oublié qu'elle fait partie d'un organisme complet et qui ne travaille que pour elle. Naturellement, l'organisme ne va pas « nourrir » cette cellule qui ne lui apporte rien. Cette cellule n'a alors pas assez d'énergie pour faire un saut quantique vers l'éveil.

Il est donc essentiel de ne pas oublier que **nous ne sommes jamais séparés du monde**. Nous faisons toujours partie d'un ensemble plus vaste : une société, une nation, l'humanité, la Terre. Quand nous agissons pour ce grand organisme, il nous donne en retour l'énergie dont nous avons besoin.

Il est bien plus facile de rester attentif en continu quand cette attention est **offerte à quelqu'un ou à quelque chose d'autre** : à un proche, à l'humanité, à la planète. Pendant la pratique on peut penser : « Je fais partie intégrante de l'humanité. Quand je m'éveille, c'est toute l'humanité qui fait de même. Quand je sors de la souffrance, mon expérience peut aider d'autres êtres à en sortir aussi. Je partage ma libération avec ceux qui sont encore prisonniers. »

Le bouddhisme enseigne d'ailleurs que le but n'est pas seulement de se libérer soi-même, mais d'aider **tous les êtres** à se libérer de la souffrance.

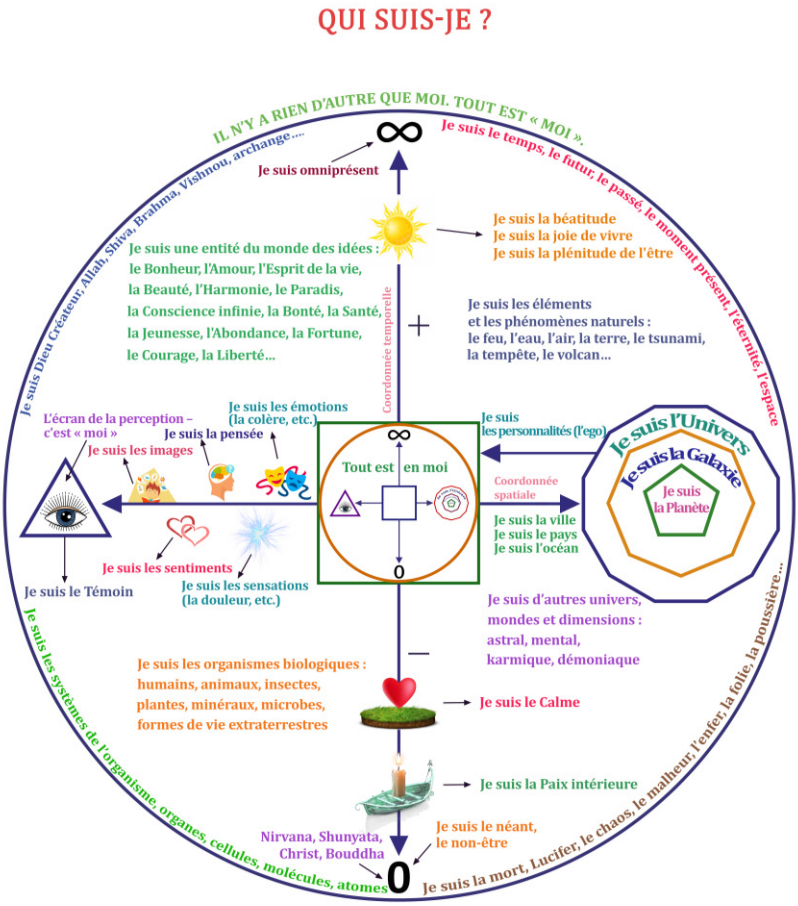
Une autre raison qui limite notre énergie, c'est l'idée que notre « moi » est enfermé dans notre corps, séparé du monde. Pour sortir de cette illusion, souvenons-nous que notre corps ne nous appartient pas vraiment. Il appartient à la nature, à la vie, à l'univers, ou à l'Esprit.

Essayez d'avoir cette pensée : « Je ne suis pas seulement une manifestation passagère de l'univers. Je **suis** aussi l'univers qui, à travers moi, entend, voit, ressent et agit. »

Quand vous marchez, imaginez que **la rue est le prolongement de vos jambes**, que l'espace autour de vous est le prolongement de

votre corps, et que la Terre, le ciel, les étoiles – **c'est toujours vous**. (Évitez simplement de vous identifier à ce qui est en train de mourir ou d'être détruit.)

Et que peut-on encore vous proposer pour vous sentir uni à la vie ? Dans la voie spirituelle, on cultive des états tels que la gratitude, la bienveillance, la fraternité, la sympathie, la compassion, la bonté, l'empathie, la tendresse, l'amour inconditionnel ou encore l'art de s'attribuer un rôle, comme un acteur.



Nous vous demandons de ne pas vous inquiéter. Il est impossible d'embrasser l'infini ! Pour atteindre les objectifs que nous vous proposons, il suffit de cultiver les états les plus simples d'union avec la vie : la gratitude et la bienveillance.

Il n'y a rien de plus simple que la gratitude ! Au moins pour le fait que l'existence nous a offert la vie, ou pour la possibilité de découvrir ce monde et ses habitants. Ou encore pour le fait que la vie nous apprend à devenir plus sages, etc. Dans le judaïsme, par exemple, on considère que toutes les grandes qualités humaines viennent de la gratitude.

Il n'y a rien de plus facile que d'être bienveillant, comme souhaiter la santé et le bien-être à son prochain, à son pays, à la planète et à l'humanité.

Et que dire, me demanderez-vous, de cultiver l'amour inconditionnel et la compassion ?

Cultiver pleinement la compassion et l'amour inconditionnel (comme cela est proposé dans certaines écoles du bouddhisme, du christianisme ou d'autres traditions ésotériques) sera, selon nous, utile seulement si un certain niveau de sagesse et d'éveil est atteint. Sinon, le désir irrésistible de sauver et aider tout le monde ne fera que causer des torts.

Pour conclure ce chapitre, nous attirons votre attention sur le fait que, dans le processus de libération de la « prison de la souffrance », nous mettons clairement l'accent sur l'atteinte de l'attention continue décrite dans le premier sous-chapitre, avec une transition vers une présence omniprésente, tandis que certains enseignants éveillés mettent l'accent sur la compassion et l'amour inconditionnel.

La justification de notre choix est la suivante :
si un être éveillé éprouve de la compassion ou de l'amour inconditionnel,
la question se pose : **Qui est Celui qui perçoit toutes ces sensations ?**

Évidemment, c'est Celui qui EST toujours – c'est-à-dire la PRÉSENCE.

4. Le détachement de ce que la vie peut vous enlever

Un autre obstacle à la vigilance continue, c'est notre attachement excessif aux choses et notre entêtement.

L'un des enseignements fondamentaux du bouddhisme est le détachement de tout ce qui existe dans ce monde, y compris le détachement de la vie elle-même…

Dans notre cas, il n'est pas nécessaire de se libérer de tous les attachements, qui peuvent être innombrables. Il n'est pas non plus indispensable de s'en détacher complètement. Il suffit simplement d'en desserrer suffisamment la prise pour qu'ils n'empêchent plus l'état de pleine présence de se maintenir.

Prenons l'exemple de certaines choses précieuses comme l'argent ou les papiers d'identité. Il est évident qu'un certain degré d'attachement à ces éléments est inévitable. Imaginez qu'on vous vole votre portefeuille avec tous vos papiers. Bien sûr, vous seriez contrarié. Un sage le serait aussi, mais seulement un peu. Pour lui, ce désagrément amène une question : ces choses étaient-elles assez bien protégées ? Il en tirera des leçons, et sa contrariété disparaîtra en quelques minutes.

Et vous… combien de temps resterez-vous perturbé ?

Il est impossible de faire la liste complète de tout ce à quoi nous sommes attachés et que la vie peut nous enlever. On peut nommer les plus probables : le confort matériel, la santé, la famille, les proches, le statut social, l'ampleur de notre ego et de nos ambitions, les plaisirs physiques, la liberté, la propreté, la justice, la reconnaissance, l'ordre, l'épargne, le besoin de servir, etc.

Toutes ces choses ne dépendent pas uniquement de notre volonté. Elles sont donc vulnérables. Et c'est justement à toutes ces choses qu'il est souhaitable de s'attacher un peu moins… Pour vous aider, nous vous proposons de pratiquer davantage des **valeurs indispensables**, telles que :

a) le développement de l'attention volontaire ;
b) l'acceptation de ce qui est ;
c) l'unité avec ce qui est ;
d) le développement de l'imagination ;
e) l'art du rêve lucide.

Les trois premières valeurs ont déjà été décrites dans les paragraphes précédents de ce chapitre. Leur cultivation, comme nous l'avons souligné, constitue le fondement même de ce qui caractérise une personne sage.

Une imagination bien entraînée permet d'agir positivement sur les états corporels. Elle contribue grandement à renforcer la mémoire active, permet d'interagir avec des situations différentes, des phénomènes ou des événements, de programmer efficacement, et même de reconfigurer l'inconscient ou la conscience supérieure.

Les applications de l'imagination sont nombreuses : en psychologie et psychothérapie, en programmation neurolinguistique (PNL), dans l'art dramatique, les perceptions extra-sensorielles (clairvoyance), la magie, le chamanisme, la méthode Silva, etc. Dans notre cas, cette capacité peut être utilisée pour **accélérer le processus de notre éveil**.

Après un peu de préparation, une autre valeur indispensable peut être **l'art du contrôle des rêves**.

Par essence, le rêve lucide est une forme de **présence continue**, mais cette fois dans le rêve. La maîtrise consciente de ses rêves ouvre au pratiquant des possibilités insoupçonnées, tout comme l'attention continue pendant l'état de veille.

Tout ce qui concerne l'art du rêve lucide peut être trouvé en détail sur Internet ou dans la littérature spécialisée. Nous ne nous y attarderons pas ici, car nous ne possédons pas encore l'expérience suffisante dans ce domaine.

Voici toutefois un petit exercice d'imagination : imaginez que la vie vous a retiré presque tout ce qu'elle pouvait vous prendre. Il ne vous reste que **la conscience** et un peu de nourriture rudimentaire. Cela pourrait être la **solitude absolue**, un **isolement à vie** ou une **paralysie sévère**.

Et pourtant, nous vous dirons *« Quelle chance vous avez eu ! »* Maintenant vous n'avez aucun souci ! Partez à la recherche des **états supérieurs** et de **l'immortalité de la conscience personnelle**. Parcourez l'infini des rêves et bien plus encore. Personne ne pourra vous enlever ces valeurs, à l'exception, peut-être, de la mort. Et si vous n'êtes plus là… alors les problèmes disparaîtront également !

Bien sûr, la probabilité que vous « ayez autant de chance » est minime. Le plus probable, c'est que la vie vous enlèvera une chose après l'autre, lentement, avec le temps.

Et chaque fois que la vie vous attriste, n'oubliez pas que **vous possédez des valeurs qu'elle ne pourra jamais vous retirer.**

Qu'est-ce qu'être sage et comment le devenir ?

Il s'avère que l'éveil est théoriquement très simple, vous avez atteint une attention continue à chaque instant de l'existence – et vous êtes éveillé. Devenir sage est bien plus difficile. Devenir pleinement sage est selon nous, impossible. Car cela nécessiterait d'être omniscient, de tout comprendre, de tout ressentir et idéalement d'être tout-puissant. Tout ce que l'on peut faire à cet égard, c'est de progresser sans cesse d'une moindre à une plus grande sagesse. Et c'est cela être sage !

Qui est cette personne qui sait aborder la vie avec sagesse ou qui maîtrise constamment sa vie ?

1. Elle a déjà maîtrisé les quatre premiers outils de libération de la souffrance, dans la mesure de ses possibilités.
2. Son objectif stratégique est de préserver, guérir et développer la vie. Si elle a aidé quelqu'un à devenir plus sage, elle s'est aidée elle-même.
3. S'entraîner, apprendre et acquérir de nouvelles compétences et connaissances est son mode de vie. C'est pourquoi il n'y a pas de place pour l'ennui et la dépression dans sa vie.
4. Elle est reconnaissante que l'existence et ses parents lui aient offert cette vie, et ainsi la possibilité de découvrir ce monde merveilleux.
5. Dans sa vie, elle combine harmonieusement activité et repos, surcharge et récupération, personnel et collectif, fermeté et douceur, logique et irrationnel, etc.
6. Elle vit comme si chaque miracle était possible ! C'est pourquoi son état est plus libre et joyeux, car il y a des perspectives de saisir l'immensité. Si quelqu'un croit que les miracles sont impossibles, alors ils ne seront jamais accessibles à cette personne !
7. Pour ne pas être un idiot, elle apprend surtout des erreurs des autres !
8. L'humour est sa technique préférée, grâce à laquelle elle peut, ne serait-ce qu'un instant, conduire une personne au-delà des limites de sa « prison de la souffrance » et des schémas de pensée stéréotypés.
9. Il rit beaucoup et se réjouit de la vie, car l'Esprit de la Vie récompense généreusement une telle personne par des substances curatives et rajeunissantes : les endorphines.

10. Elle a toujours une réserve d'énergie, de force et de ressources pour être prête aux imprévus de la vie.

11. Des expériences de perte et de défaite, elle tire toujours des leçons de sagesse. Par conséquent, pour elle, il n'y a pas vraiment de perte ni de défaite.

12. Elle est comme un magicien ou un joueur d'échecs qui se prépare à l'avance aux rencontres ou événements importants.

13. Pour elle, il n'y a pas de péché, mais il y a des égarements. C'est lorsqu'une personne poursuit un « bonheur » qui, en réalité, n'est que l'illusion.

14. Elle est libre de tous reproches et éloges et ne peut donc être manipulée.

15. Elle a depuis longtemps laissé derrière elle le couple « certitude – incertitude », c'est pourquoi son état est naturel dans la plupart des cas.

16. Elle ne souffre pas de l'envie car tout ce dont elle a besoin pour atteindre le bonheur, elle le possède déjà, indépendamment des circonstances.

17. Elle ne souffre pas de la jalousie car être possessif signifie ne pas être autosuffisant.

18. Il n'est pas rancunier, car il n'y a aucun sens à se vexer contre un chien qui veut le mordre ou contre un tigre qui veut le dévorer.

19. Ses dieux sont l'utilité (bienfaisance utile) et l'esprit de l'évolution de la vie, c'est pourquoi elle peut parfois apparaître comme une croyante et parfois comme une athée.

20. Elle n'est pas une combattante acharnée pour la justice car dans ce monde où les gens ont peu d'intérêt pour la sagesse et l'atteinte d'un état de conscience supérieure, la victoire finale sur l'injustice est impossible.

21. En ce qui concerne les attitudes radicales envers la vie, elle ne souffre pas de « monocularité » (étroitesse d'esprit). Si on dit « Que la volonté de Dieu se fasse en tout », elle ouvre son « deuxième œil » et répond « Si c'est la volonté de Dieu pour tout, alors Dieu veut que nous puissions agir de manière autonome ». Ou si on dit « Tout dans le monde est relatif », elle répond « Puisque tout dans le monde est relatif, l'affirmation déclarée est également relative ». Ou si on dit « Nous devons tout accepter tel quel », elle répond « Si nous devons tout

accepter tel quel, alors nous devons aussi accepter le non-acceptation ». Et c'est pourquoi elle a toujours le choix, par exemple, de tout accepter tel quel ou ne pas accepter.

22. Le masque du « fou » est toujours à sa portée, car il est permis au fou ce dont le sage n'oserait même pas rêver.

23. Elle n'est pas limitée dans le choix des moyens et de la méthode pour influencer utilement la situation. Cela peut être le silence, l'enthousiasme, la réprimande ou la juron, l'éloge sincère, etc... Elle peut, pour le bien, faire semblant d'être offensée, coupable, jalouse ou submergée de colère, etc., sans perdre son équilibre intérieur. En somme, elle peut faire exploser la situation, l'harmoniser, la diriger vers une direction utile ou en sortir complètement. Dans le monde de la quête spirituelle, de telles personnes sont appelées MAÎTRES.

24. La mort est pour elle un sage conseiller, qui lui rappelle constamment qu'il n'y a pas de temps pour reporter au lendemain la possibilité d'éveil.

25. Sa vision et sa perception du monde sont démocratiques. Cela lui ouvre les portes pour entrer sans conflit dans n'importe quel tunnel de croyance ou de science. Et c'est pourquoi elle est libre de toutes sortes de convictions.

Nous jugeons nécessaire, dans le prochain chapitre de présenter la vision démocratique du monde inhérente au sage.

La liste des caractéristiques d'un homme sage peut naturellement être plus longue, mais manger trop est pire que manger trop peu. Essayez d'assimiler ce qui vient d'être décrit et cela sera plus que suffisant !

Vision démocratique du monde

Que signifie la vision démocratique du monde ? C'est une manière de voir le monde où chaque opinion existante est considérée comme utile – des opinions scientifiques, objectives et même fantastiques.

Pour être plus clair, prenons quelques idées sur la manière dont les gens perçoivent Dieu :

1. Il n'y a pas de Dieu (athéisme, matérialisme).
2. Dieu est le créateur tout-puissant (judaïsme, christianisme, islam).
3. Dieu est l'univers dans son ensemble – avec son esprit, ses sentiments, et nous sommes ses microparticules (Spinoza, panpsychisme).
4. Dieu est la conscience omniprésente.
5. Dieu a un Dieu : le Dieu des planètes a un dieu du système solaire, qui a, à son tour, un Dieu galactique, qui a un Dieu universel – et celui-ci a un Dieu d'un ensemble d'univers, et ainsi de suite. (Kabbale)
6. Dieu est l'esprit de l'évolution de la vie, qui pousse la vie à se développer. Dans l'enseignement de la synergie, cet esprit est appelé « la loi de l'auto-organisation de la vie ».
7. Dieu est l'amour qui soutient la vie et la pousse à se multiplier. (Bible)
8. Dieu est l'être éternellement silencieux – « Je suis celui qui est ! » (Taoïsme)
9. Dieu est la réalité qui ne peut être exprimée en langage logique. (Maître Eckhart)
10. La position du chercheur : « Je ne sais pas encore, car je n'ai pas encore étudié ce sujet. » Ou : « Je ne sais pas » – comme un enfant.

Et maintenant, posons-nous la question : quelle vision de Dieu est la plus favorable pour notre état psychophysique et notre relation à la vie ? Nous répondons : c'est celle où nous avons le choix créatif de dire « Oui », « Non » ou « Je ne sais pas » à toute vision de Dieu, en fonction de la situation.

Par exemple, le Bouddha a parfois répondu « Oui », parfois « Non », et parfois est resté silencieux lorsqu'on lui a demandé ce qu'il pensait de Dieu, pour montrer que ce phénomène est indescriptible.

Cette approche de la recherche de la vérité est appelée en philosophie « vérité pragmatique ».

Et qu'en est-il de la vérité objective ? Dans ce cas, la vérité objective correspond probablement à la vérité pragmatique. Cela est confirmé par la vision quantique du monde, fondée sur les découvertes de la mécanique quantique.

Dans tous les cas, notre propre état psychophysique intérieur est plus important pour nos activités de vie que cette vérité objective !

Conclusion

Comme vous pouvez le voir, il n'est pas nécessaire de savoir plus pour devenir sage. Il suffit de connaître l'essentiel et de s'efforcer de le mettre en pratique.

Cependant, si vous pensez que ce qui a été décrit ci-dessus ne suffit pas, nous jugeons utile, pour favoriser la sagesse croissante, de vous familiariser avec les méthodes de guérison des émotions et des états émotionnels, qui sont décrites dans le livre *Vitapsychologie*, pages 124 à 183. Le livre peut être téléchargé sur le site www.twirpx.com.

Faites un bon voyage!

Michel et Lucia Nekrasov

Qui a vécu et s'est fait sage,
a joué aux échecs avec moi.